

# Atletski sadržaji u predškolskom obrazovanju

---

**Ljubić, Leonarda**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2022**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:035182>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-14**

*Repository / Repozitorij:*

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKE STUDIJE

Leonarda Ljubić  
ATLETSKI SADRŽAJI KOD DJECE PREDŠKOLSKE DOBI  
Završni rad

Zagreb, rujan, 2022.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKE STUDIJE

Leonarda Ljubić  
ATLETSKI SADRŽAJI KOD DJECE PREDŠKOLSKE DOBI  
Završni rad

Mentor rada:  
Doc.dr.sc., Srna Jenko Miholić

Zagreb, 20. rujan, 2022.

## Sadržaj

Sažetak	
Summary	
1. Uvod .....	1
2. Antropološke karakteristike .....	2
2.1. Motoričke sposobnosti .....	3
3. Atletika .....	4
3.1. Atletske discipline .....	4
3.2. Atletski sadržaji trčanja kod djece predškolske dobi .....	6
3.3. Program razvoja motoričkih sposobnosti .....	7
3.3.1. Koordinacija u atletskom sadržaju .....	8
3.3.2. Brzina u atletskom sadržaju .....	9
4. Uloga odgajatelja.....	10
4.1. Suradnja s roditeljima.....	11
5. Prijedlog atletskih sadržaja.....	12
5.1. Hodanje .....	13
5.2. Trčanje.....	14
5.3. Skakanje .....	15
5.4. Bacanje .....	16
5.5. Propriocepcija.....	17
6. Zaključak.....	18
7. Literatura .....	19
Izjava o izvornosti završnog rada.....	20

## Sažetak

U današnjem suvremenom svijetu sve je veća prisutnost sjedilačkog načina života i smanjenog kretanja. Stoga, kako bi dijete pravilno raslo i razvijalo se, važno je poticati ga na kineziološku aktivnost. Motorički razvoj djeteta započinje u majčinom truhu prvim pokretima djeteta. Opće je poznato da kineziološka aktivnost čini bitnu ulogu u djetetovom rastu i razvoju. Djeca od najranije dobi kroz sportske igre razvijaju osjećaj kreativnosti, odgovornosti te stvaraju socijalne vještine. Važnu ulogu kod poticanja kineziološke aktivnosti imaju roditelji i odgajatelji. Uloga roditelja je osigurati djetetu dovoljno stimulativnih iskustva i prilika za psihomotorički razvoj. U ovom radu prikazan je prijedlog atletske sadržaja za djecu predškolske dobi: hodanje, trčanje, skakanje i bacanje. Atletske sadržaji utječu na dječje ponašanje, stavove i na kompetencije. Sposobnosti trčanja predškolske djece, njihove motoričke i ostale sposobnosti ovise o uvjetima u kojima dijete živi i raste. Djeca koja su tjelesno aktivnija imaju bolju kondiciju i zdravstveni status. Važnu ulogu u dječjem rastu i razvoju imaju motoričke sposobnosti, a to su: izdržljivost, snaga, gipkost, brzina i koordinacija. Ključne riječi: brzina, rast i razvoj, tjelesna aktivnost

## **Athletic content for preschool children**

### **Summary**

In today's modern world, the presence of a sedentary lifestyle and reduced movement is increasing. Therefore, in order for the child to grow and develop properly, it is important to encourage him to kinesiological activity. A child's motor development begins in the mother's womb with the child's first movements. It is generally known that kinesiological activity plays an important role in a child's growth and development. From an early age, children develop a sense of creativity, responsibility and social skills through sports games. Parents and educators play an important role in encouraging kinesiology activity. The role of parents is to provide the child with enough stimulating experiences and opportunities for psychomotor development. This paper presents a proposal for athletic content for preschool children: walking, running, jumping and throwing. Athletic content affects children's behavior, attitudes and competencies. The running abilities of preschool children, their motor and other abilities depend on the conditions in which the child lives and grows. Children who are more physically active have better fitness and health status. Motor abilities play an important role in children's growth and development, namely: endurance, strength, flexibility, speed and coordination.

**Keywords:** growth and development, physical activity, velocity

## 1. Uvod

Kineziološka aktivnost obuhvaća tjelesno kretanje i zadovoljava dječje potrebe za aktivnošću te je važna za djecu predškolske dobi. Kod djece predškolske dobi potrebno je voditi brigu o njihovom zdravlju. Stoga je bitno djecu podučiti važnosti kineziološke aktivnosti u njihovom svakodnevnom životu. Djeca koja se bave atletikom trebaju znati da ona utječe na njihovo normalno funkcioniranje. Dijete rođenjem dobiva motoričke i ostale sposobnosti, ali kako će se te sposobnosti razvijati ovisi o uvjetima u kojima dijete živi i raste. Odgajatelj treba pružiti podršku i osigurati optimalne uvjete za svaku sposobnost. Fizičko kretanje i treniranje atletike djeluje stimulativno na djetetovo zdravlje, ali mu može i štetiti. U današnjem svijetu sve se više javlja sjedilački način života i smanjena pokretljivost. Dijete u svojoj dobi treba odabrati intenzitet tjelesne aktivnosti koji mu neće naškoditi. Odgojitelj treba znati procijeniti djetetove interese, osobine, sposobnosti i potencijale. S obzirom na motoričke osobine predškolske djece, atletika zna biti dosta zahtjevna, složena je te ju ne može savladati svako dijete jer zahtijeva poštivanje većeg broja pravila. Prilikom odabira kineziološke aktivnosti, potrebno je razgovarati s djetetom i saznati zašto ga zanima baš atletika. Treba imati na umu da može doći i do ozljeda tijekom kineziološke aktivnosti. Ukoliko dođe do neuspjeha, predškolsko dijete se teže nosi samo s time, potrebna je pomoć odrasle osobe. Što je dijete mlađe, važnije je da predznanja stekne kod kuće te na taj način osnaži početno samopouzdanje koje će mu pomoći pri ustrajnosti. Najvažnije u ostvarenju poželjnih učinaka motoričkog gibanja na djetetovo zdravlje i razvoj je kontinuitet bavljenja kineziološkom aktivnosti. Za djecu predškolske dobi važna je kineziološka aktivnost jer utječe na rast i razvoj djeteta. Aktivnost u kojoj dijete sudjeluje, bilo trčanje, skakanje, hodanje ili bacanje pomaže pri djetetovom napretku. Djeci kineziološke aktivnosti predstavljaju izazov, uče nove vještine i unapređuju svoja znanja. Nakon što djeca usvoje prirodan način kretanja, za vrijeme trčanja je potrebno postaviti razne zadatke: trčanje na prstima, petama, svladavanje raznih prepreka te mijenjanje smjera kretanja. Usvajanjem atletske sadržaja, djeca stvaraju preduvjete za sport, ali i cjeloživotnu aktivnost.

## 2. Antropološke karakteristike

Antropološke karakteristike su organizirani sustavi svih osobina, sposobnosti, motoričkih informacija i njihovih međusobnih odnosa (Findak, 2003). Dije se na: antropometrijske (morfološke) karakteristike, motorička znanja, motoričke sposobnosti, funkcionalne sposobnosti, kognitivne (intelektualne) sposobnosti, konativne karakteristike (osobine ličnosti) te na socijalni status. Atletskim vježbama djeca stječu fizičku snagu, brzinu, izdržljivost i okretnost, a učvršćuju se svojstva volje, a to su hrabrost, odlučnost i upornost. Antropometrijske (morfološke) karakteristike opisuju građu tijela, a procjenjuju se na osnovu morfološke antropometrije. Antropometrijske karakteristike promjenjive su tijekom rasta i razvoja zbog raznih endogenih faktora, faktora vezanih uz spol i endokrini sustav, te egzogenih faktora. Biotička motorička znanja obuhvaćaju prirodne oblike kretanja koji omogućuju uspješno savladavanje prostora, otpora, prepreka i manipulaciju predmetima. Na dio motoričkih aktivnosti utječu genetski čimbenici, a na drugi dio egzogeni čimbenici. Motoričke aktivnosti predškolske dobi čine igra i tjelesna aktivnost. Kada dijete jednom nauči voziti bicikl, plivati ili skijati ono zapamti te pokrete te je stvorio motoričku naviku.

Sposobnost primitka i transporta energije, povećanje raspona regulacije i uspostavljanje ravnoteže nakon napora čine funkcionalne sposobnosti (Pejčić i Trajkovski, 2018). U predškolskoj dobi važan je pravilan rad mišića, unos hranjivih tvari, kisika te tekućine za stvaranje potrebne energije. Za funkcionalne sposobnosti koristi se i naziv izdržljivost. Funkcionalne sposobnosti dijele se u dvije skupine, a to su: aerobne i anaerobne funkcionalne sposobnosti. Aerobni kapacitet ovisi o količini kisika, a anaerobni nije pod izravnim utjecajem kisika. Kognitivni razvoj obuhvaća mentalne procese kao što su mišljenje, rasuđivanje, učenje i rješavanje problema. Pomoću tih mentalnih procesa, djeca razumijevaju i prilagođavaju svijet u kojem žive sebi. Aktivnim djelovanjem dijete istražuje svoju okolinu i uči o svijetu oko sebe. Dijete opaža promjene koje je proizvelo te odnose između predmeta i njihove sličnosti i razlike. Zajedničko sudjelovanje djeteta, roditelja i odgojitelja u djetetovom životu važan je čimbenik koji utječe na dječji intelektualni razvoj. Kako bi dijete napredovalo, odgajatelj treba uložiti trud, planirati i dati povratnu informaciju djetetu. Konativne osobine su osobine ličnosti koje su odgovorne za predviđanje i shvaćanje djetetovog ponašanja u različitim životnim situacijama.

Socijalizacijom djeca stječu samopouzdanje, samostalnost i disciplinu. Sudjelovanjem u kineziološkim aktivnostima djeca razvijaju međuljudske odnose, usvajaju navike koje pozitivno utječu na njihovo tjelesno i psihičko zdravlje.



## *2.1. Motoričke sposobnosti*

Koordinacija je sposobnost izvođenja složenih pokreta, usklađivanje pokreta u vremenu i prostoru, a važna je za sve sportske grane. Ukoliko dijete počne trenirati ranije, vježbom se može utjecati na koordinaciju u ranijoj životnoj dobi. Povezana je s preciznošću.

Preciznost je sposobnost točnog izvođenja pojedinih motoričkih zadataka. Urođena je, ali se može poboljšati vježbanjem te ju je potrebno od malena razvijati (Bowerman, 2009).

Brzina je sposobnost izvođenja brzih i čestih pokreta uz konstantno opterećenje u najkraćem vremenu. Na brzinu ne smije utjecati umor. Brzina je urođena sposobnost na koju je važno utjecati od rane mladosti. Postoji povezanost između brzine i snage, odnos je proporcionalan, djeca koja imaju više snage su brža (Bowerman, 2009). Snaga koja je povezana s brzinom je eksplozivna snaga, a ima veliku važnost u atletici.

Fleksibilnost ili gibljivost sposobnost je dobre pokretljivosti zglobova i kralježnice, urođena je te se treba od malena održavati i razvijati. Neka djeca su od malena fleksibilna međutim ne smije se zbog tog razloga zanemariti trening fleksibilnosti niti smanjiti pristup u treningu snage. Odnos dviju ili više sila koje se djelujući na neko tijelo međusobno poništavaju te ne uzrokuju promjene stanja naziva se ravnoteža. To je sposobnost organizma da uspostavi te zadrži ravnotežni položaj tijela. Postoje dvije vrste ravnoteža, to su statička i dinamička. Statička ravnoteža obuhvaća zadatke u kojima treba statičkim naprežanjem savladati vanjske sile na način da se zadrži zadani položaj u stanju mirovanja. Dinamička ravnoteža obuhvaća zadatke u kojima se u tijeku kretanja savladavaju sile koje ometaju održavanje ravnotežnog položaja.

Sposobnost svladavanja otpora je snaga, tijekom dugotrajnijeg trenažnog procesa ujedno i kod djece postaje veći pa su zbog toga i zahtjevi za razvojem snage sve veći. Kod djece je potrebno provesti prikladan trening koji ne obuhvaća korištenje velike količine snage. Snaga je u manjoj mjeri urođena, a u ranijoj dobi ju nije poželjno stimulirati zato što to može štetno djelovati na formiranje dječjeg organizma u cijelosti (Bowerman, 2009).

Sposobnost dugotrajnog odgađanja umora, bez smanjenja aktivnosti je izdržljivost. Ovisi o funkcionalnim sposobnostima organizma, a to su srčano-žilni, dišni, energijski i somatsko-vegetativni sustav te se na taj način može i poboljšati. Funkcionalne i motoričke sposobnosti imaju svoje najbolje vrijeme za razvoj te tako i razvoj kondicijske sposobnosti.

### 3. Atletika

Jedna od temeljnih i najraširenijih sportskih grana je atletika, a obuhvaća: hodanja, trčanja, bacanja i skakanja. Sveobuhvatna je i naziva se kraljicom sporta. Discipline atletike se odlikuju motoričkim kretanjima, a ona se uspješno mogu usvajati u toku obrazovnog procesa ili kroz neke druge oblike vježbanja. Pomoću tih oblika vježbanja se značajno utječe na podizanje sposobnosti djece. Atletika je polazište za druge sportove. U atletskom sportu, igra zauzima najvažnije mjesto zbog svog sastava, sadržaja, obujma, svrhe, složenosti, mjestu te vremenu provedbe. Sadržaji atletike prenose se u natjecateljske oblike. Najpoznatiji i najčešći natjecateljski oblik kod djece su štafete. Štafete se mogu provoditi kod svih uzrasta djece i u svakoj prilici, mogu se koristiti rekviziti, a i ne trebaju (Tomić, 1969). Proces izvođenja kineziološke aktivnosti je složen. Taj proces ne ovisi samo o dobnim osobinama djece, pripremljenosti djece niti o uvjetima rada, važnu ulogu ima kineziološki proces. Bilo koji način rada s djecom zahtijeva znanje vođenja aktivnosti djece i znanje pravilne procjene vlastitog rada pri rukovođenju sportskom aktivnošću (Babić, 2000). Atletski sadržaji u radu s djecom mogu se provoditi u otvorenim i zatvorenim prostorima. Neke vježbe trčanja u atletskom sadržaju su: trčanje s niskim, poluvisokim i visokim podizanjem bedara (niski, poluvisoki i visoki skip), trčanje sa zabacivanjem i izbacivanjem potkoljenica, trčanje križnim korakom u jednu pa u drugu stranu, trčanje u paru, trčanje iz visokog, poluvisokog i niskog starta, trčanje oko različitih predmeta, trčanje s promjenama smjera i tempa kretanja. Različiti oblici trčanja se mogu izvoditi prelaženjem preko štapova, obruča, vijača, niskih prepona, loptica, čunjeva, švedskog sanduka, švedske klupe i ostalog.

#### 3.1. *Atletske discipline*

Kod djece predškolske dobi javljaju se značajne promjene kod gibanja (Neljak, 2009). Važno je naglasiti da djeci ne treba vršiti pritisak već izvoditi vježbe u skladu s njihovom dobi. Potrebno je izbjegavati prevelika opterećenja te ih učiti pravilnom izvođenju pokreta. Atletske discipline su: hodanje, trčanje, skakanje i bacanje. Atletske discipline se odlikuju motoričkim kretanjima koja se mogu primjenjivati za vrijeme obrazovnog procesa ili kroz neke druge oblike tjelesne aktivnosti koje utječu na podizanje opće psihofizičke sposobnosti. Osnovno motoričko gibanje je hodanje, a pozitivno utječe na cjelokupan organizam, posebice na lokomotorni sustav. Za vrijeme hodanja djecu treba poticati na pravilno držanje. Prilikom provođenja vježbi

hodanja, započinje se s jednostavnim vježbama, laganim hodanjem te se nakon toga prelazi na hodanje s ubrzavanjem, usporavanjem i hodanje po suženoj površini.

Trčanje je osnovno motoričko gibanje koje utječe na dišni i krvožilni sustav. Za vrijeme trčanja, pokreti ruku i nogu su dobro usklađeni te se pojavljuju prije kod trčanja negoli hodanja. U predškolskoj dobi, djeca trče punim stopalom te nema elastičnosti koja je poželjna za daljnji razvoj. Djeca različite oblike trčanja mogu izvoditi na brojne načine. Mogu koristiti štapove, vijače, obruče, čunjeve, niske prepone, loptice, švedske klupe i švedski sanduk.

Trkačke discipline dijele se na:

- Kratke pruge: trčanje na 60m (zatvoreni prostor, dvorana), trčanje na 100 metara, 200 metara i 400 metara
- Srednje pruge: trkačke discipline na udaljenosti od 400 do 3000 metara. Uobičajene dionice su: 800 metara, 1500 metara i 3000 metara.
- Duge pruge: trkačke discipline na udaljenosti veće od 5000 metara. Uobičajene dionice su: 5000 metara i 1000 metara, polumaraton i maraton.

Štafeta je utrka koja uključuje nastup četiri natjecatelja iz jedne skupine, a pripada trkačkoj disciplini. Naizmjenično se trče pojedine dionice i izmjenjuje štafetna palica.

- Uobičajene štafete: 4x100 metara, 4x400 metara
- Preponske utrke: 60 metara prepone, 100 metara prepone, 400 metara prepone te 3000 metara prepone
- Brzo hodanje: dionice 10 kilometara, 20 kilometara i 50 kilometara

Predškolska djeca mogu skakati u daljinu, visinu i dubinu. Kod doskoka, djeca doskaču na ispružene noge, a trebali bi na pogrčene. Kod djece predškolske dobi nije važno da u skakanju postignu što veću daljinu ili visinu već da rade što pravilnije.

Skakačke discipline su:

- skok u dalj
- skok u vis
- skok s motkom
- troskok

Bacanje je motoričko gibanje koje se razlikuje od trčanja i hodanja, a dijeli se na bacanje:

- koplja
- diska
- kugle

- kladiva.

Kod bacanja je naglasak na gađanju u cilj. Prilikom bacanja u cilj potrebno je uskladiti rad ruku, trupa, nogu te procijeniti udaljenost cilja u koji se gađa, a to djeca steknu vremenom.

### *3.2. Atletski sadržaji trčanja kod djece predškolske dobi*

Prilikom osmišljavanja provođenja kinezioloških aktivnosti s djecom, važno je imati u vidu dobne skupine djece koje su povezane po sportskom talentu i jednakoj želji za bavljenjem sportom. To su djeca koja nemaju ambiciju postati sportaši, ali i djeca koja već u mlađoj dobi pokazuju želju da budu mladi sportaši i žele ozbiljnije trenirati atletiku. Bavljenje atletikom utječe na dvije vrste tjelesnog vježbanja, a to su posredni ciljevi tjelesnog vježbanja, značajne osobine ponašanja. (Tomić, 2009). Djeca si kroz te osobine jačaju samopouzdanje, razvijaju realistične te pozitivne slike o sebi, stvaraju poželjan odnos prema uspjehu i neuspjehu. Bavljenje tjelesnom aktivnosti utječe i na motivaciju te potiče dijete da sudjeluje u sportskoj aktivnosti. Dijete kroz tjelesnu aktivnost razvija socijalizaciju, poštuje i razumije pravila grupe, ponašanja te se nastoji dokazati u grupi vršnjaka to jest suigrača. Kroz neposredne ciljeve tjelesnog vježbanja dijete uči izvoditi različite vrste pokreta te na taj način stječe motoričke vještine, poboljšava funkcionalne sposobnosti organizma, rad krvotoka, dišnog sustava, održava i poboljšava svoj tjelesni izgled. Važni ciljevi bavljenja kineziološkom aktivnošću su odgojnog karaktera. Glavni oslonac u usvajanju atletike su postojeći, trenutni potencijali djece. Od djece se ne može očekivati isto što i od odraslih, dijete ne može razumjeti svaki sadržaj atletike, pravila štafete u atletici niti taktičke varijante, a veliku većinu pokreta dijete još nije u stanju izvesti (Tomić, 1969). Prilagođeni, reducirani proces treninga pogodan je za uvođenje djeteta predškolske dobi u . Dijete uči pokrete u atletici koji mu najbolje leže odnosno koje najlakše izvodi. Kineziološka aktivnost je jedan od oblika igre, a temeljni oblik aktivnosti djece je igra. Dijete se kroz atletiku potencijalno osjeća zadovoljnije te može naći most preko kojeg će se zbližiti s drugom djecom. Ono što povezuje djecu predškolske dobi su zajednički interesi. Prema Bloomovoj klasifikaciji, postoje tri vrste učenja: psihomotoričko (fizičke) sposobnosti, emocionalno te spoznajno. Svako područje ima posebne faze koje svako dijete treba uspješno prijeći kako bi cjelokupno učenje bilo uspješno (Jukić, 2015). Prilikom tjelesnih aktivnosti kod djece se potiče i stječe razvoj osnovnih motoričkih sposobnosti, a najviše: koordinacije, fleksibilnosti te preciznosti pokreta ruku i nogu, koordinaciju cijelog tijela, očiju, pokreta ruku, ravnoteže i gibljivosti. Kod djece razvoj snage ne treba intenzivno poticati jer djeca imaju slabije organizme od odraslih. Djeca također stječu kondiciju, aerobne i anaerobne kapacitete.

Temeljni pokreti u atletici su motorička ili tehnička znanja iz područja kineziološke aktivnosti. Važno je usvojiti osnovna pravila i potrebe suradnje u kineziološkoj aktivnosti. Djecu je potrebno motivirati u sudjelovanju u kineziološkim aktivnostima. „Zdrav natjecateljski duh“ se javlja kada se dijete uspoređuje po uspjehu sa svojim rezultatima i rezultatima s drugom djecom, kod djeteta se potiče želja za napredovanjem u kineziološkoj aktivnosti (Jukić, 2015). Kod djece se razvija osjećaj društvenosti, suosjećanja, želja da pomogne drugom djetetu, da bude spremno na zajednički rad te da vlastitim uspjehom utječe na uspjeh cijele skupine. Ukoliko je kineziološka aktivnost složenija, može povoljnije djelovati na razvoj kognitivnih sposobnosti (Andrijašević, 2015).

Najprikladniji oblik kretanja koji stimulira razvoj aerobnog kapaciteta je trčanje. Trčanje se može provoditi individualno i gotovo na svakoj površini. Kada se bira staza, poželjno je da su staze prirodne u šumama i livadama jer je važna mekoća tla i čist zrak. Pješaćenje i šetnja ne potiču razvoj aerobnog kapaciteta kao trčanje, ali i dalje utječu na zdravlje djece.

### *3.3. Program razvoja motoričkih sposobnosti*

Kompleksna motorička sposobnost potrebna za vrhunsku izvedbu je koordinacija. Brzina, fleksibilnost, jakost i izdržljivost su važni za kondiciju, a dobra koordinacija je važna za usvajanje vještina te njihovo usavršavanje. Dijete koje je dobro koordinirano će brže usvajati vještinu te biti u stanju dobro izvesti neku vježbu. Dijete koje teže i ukočenije izvodi pokrete više se umara i gubi volju za treningom. (Baureis, 2015). Agilnost je povezana sa sposobnosti djece kako bi brzo i lagano promijenili pravce kretanje te kako bi se lakše kretali dječjim igralištem. Ravnotežu čini sposobnost sportaša kako bi zadržao i kontrolirao poziciju tijela prilikom izvođenja neke sportske vještine. U atletici je jako važno zadržati ravnotežu tijela i ekstremiteta. Motoričke sposobnosti su većinom genetski određene, velik je broj onih koje se mogu uvježbati. (Bowerman, 2009). Postoje igre i vježbe za poboljšanje koordinacije, ravnoteže i agilnosti. Ukoliko djeca ponavljaju izvođenje vježbi tijekom nekog vremena, može se vidjeti veća preciznost, točnost i pravovremenost. Može se uočiti napredak u cjelokupnoj izvedbi. Za dijete je najbolje da uvježbavanje koordinacije započne od malena jer će tada najbrže i najbolje naučiti. Višeobuhvatni program za djecu može stvoriti čvrste temelje koji će obogatiti sposobnost i vještine kasnije u dječjem tjelesnom napretku te doprinijeti u dječjem uspjehu. Višestrani proces mogu shvatiti dijete i odgajatelj tek kad prepoznaju blisku povezanost između jakosti, brzine, izdržljivosti, agilnosti i koordinacije. Što je viša razina jakosti, brzine i izdržljivosti, razvoj koordinacije i agilnosti je jednostavniji (Dujmović, 1979).

Povećanje jakosti omogućuje djeci da se brže kreću i mijenjaju pravac kretanja. Sposobnost snažne primjene sile na podlogu ili jakost nogu, može povećati brzinu kod djece. Djeca koja se u ranijoj dobi počnu baviti atletikom mogu brže svladati vještine ukoliko su uporni i ustrajni u atletici (Andrijašević, 2015). Razina naslijeđene koordinacije nema veliku važnost jer se ne može očekivati neprekidno napredovanje u toj sposobnosti bez da joj se pridaje velika količina truda dok su djeca mala. Izloženost različitim vještinama i vježbama, višestrani razvoj će rezultirati vidljivim poboljšanjem koordinacije. Ukoliko je veća razina koordinacije, dijete će jednostavnije učiti nove i složenije taktičke i tehničke vještine. Dijete će se kao sportaš brže i učinkovitije prilagoditi uvjetima sportskog natjecanja i stvoriti natjecateljski duh. Visoka koordinacija i agilnost su prednost u atletici, važnije su kod štafete i u momčadskom dijelu treninga. Kod djece je potrebno provoditi vježbe kako bi unaprijedila koordinaciju ruka-oko te ruka-noga.

### *3.3.1. Koordinacija u atletskom sadržaju*

Osnovni cilj treninga koordinacije je taj da dijete može izvoditi sve kompleksne vježbe i vještine te unaprijediti usvajanje vještina. Glavni zadatak roditelja i odgajatelja je izložiti djecu temeljnim vještinama trčanja, skakanja, bacanja, hvatanja i ravnoteže. Tek nakon usvajanja tih vještina, djeca mogu unaprijediti koordinaciju te povećati kompleksnost vježbi i vještina na način da oteže njihovo izvođenje. Djecu uvijek treba učiti novim vještinama te zahtijevati višu kvalitetu izvedbe (Andrijašević, 2015). Djeci je potrebno zadavati zadatke u kojima se potiču izazovi, ali tek nakon što usvoje osnovne atletske sadržaje. Koordinaciju je teško mjeriti, nema posebnih metoda treninga za mjerenje opterećenja ili broja setova i ponavljanja. Kako dijete napreduje u vježbama i vještinama, one postaju složenije. Djeca napreduju kroz svaku razvojnu fazu te im vježbe postaju izazovnije. Svaka dobna skupina bi trebala na svakom treningu 10 do 15 minuta raditi na koordinaciji, ravnoteži i agilnosti. Takve vježbe potrebno je raditi na samom početku treninga, odmah nakon zagrijavanja zato što djeca najbolje uče kad su odmorni. Naprednu koordinaciju ruka-oko čine: hvatanje i bacanje lopte, udaranje lopte te hvatanje odbijene lopte. Kako bi djetetova koordinacija ekstremiteta napredovala potrebno je preskakati užu i bacati i hvatati loptu. Naprednu orijentaciju u prostoru čine vježbe kao što su preskakanje užeta, kolut natrag, stoj na rukama te ukoliko dijete može napraviti zvijezdu, premet postrance. Vježbe koje pomažu pri reakciji na različite podražaje su: stoj na rukama, igre, izmjene te vježbe s loptom i vršnjakom. Kada djeca izvode vježbe kao što su kolut naprijed, premet strance ili skokovi, potrebna je asistencija odgajatelja kako bi izbjegli ozljede ili nelagodu. Djeca

trebaju krenuti od poznatih vježbi prema nepoznatim, u atletici prvo započinju zagrijavanjem, a završavaju isključivo istezanjem.

Kako bi dijete što bolje izvelo motorički zadatak, za to mu je potrebna optimalna brzina izvedbe tog zadatka. Takva vrsta koordinacije je potrebna kod skakanja, bacanja i trčanja po označenoj površini, a uz tu koordinaciju potrebna je i brzina izvođenja. Razvoju koordinacije pomažu rezultati atletskih vježbi, a to su trčanje preko prepona, skok u dalj, skok u vis te bacanje. Koordinacija i brzina bitne su jedna za drugu jer navedene vježbe razvijaju sposobnost za izvedbu brzog kretanja, a za to im je potrebna koordinacija. Brzina se razvija samo kada se koordinacijski pokreti izvode na brz način (Šnajder, 1997).

### *3.3.2. Brzina u atletskom sadržaju*

Jedna od najvažnijih motoričkih sposobnosti u atletici je brzina. Djeca trebaju brzo reagirati, izvoditi jedan ili više pokret i kretati tijelo u prostoru. Brzina sadrži tri elementa: vrijeme reakcija (motorička reakcija na znak), brzina dijelova tijela (sposobnost brzog pokretanja ekstremiteta) te brzina trčanja (sadrži frekvenciju pokreta ruku i nogu (Jukić, 2015). Elementi brzine najčešće su u kombinaciji, a kombinacija je spoj vremena reakcije i brzina trčanja u suprotnim pravcima. Djeca od početka trebaju razumjeti i uvježbati različite elemente brzine. Roditelji i odgojitelji trebaju pomoći djeci na način da se više potrudite oko brzine. Sportski stručnjaci misle da se sprinteri rađaju, a ne stvaraju zato što je brzina najvećim dijelom genetski određena te ovisi o mišićnom tipu sportaša uzimajući u obzir sastav njegovog tkiva. Brzina je povezana s atletikom no treningom se može utjecati na poboljšanje tehnike brzine (Ellis, 1997). Postoje brojni načini za razvijanje i poticanje brzine kod djece. Djeca koja nemaju prirodnu nadarenost za aktivnosti koje su povezane s brzinom, mogu ju značajno unaprijediti. Kineziološke aktivnosti tijekom djetinjstva jako su važne za daljnji razvoj, očuvanje zdravlja i unapređenje tjelesnog razvoja i motoričkih sposobnosti. Brzina trčanja, vrijeme reakcije te brzi rad nogu se kontinuirano poboljšavaju od pete godine života do sazrijevanja (Bowerman, 2009). Povećanje brzine ovisi o sposobnosti stezanju mišića kako bi se tijelo ili ekstremiteti mogli brzo kretati. Pri vježbama brzine, mišići zajedno uče raditi te postaju učinkovitiji. Postoje djeca koja imaju slabije razvijenu koordinaciju ruku i nogu jer nisu prošla kroz višestrani razvoj. Pokreti ruku utječu na frekvenciju pokreta nogu, slaba koordinacija ruku i ramena sprečava sposobnost djece da se brže kreću. U početku još nisu vidljive spolne razlike u brzini trčanja kod djece već se to tek kasnije vidi. Tijekom trčanja

djeca će naučiti na koji način uskladiti svoje ruke i noge tako da se brže kreću i trče na prednjem dijelu stopala.

#### **4. Uloga odgajatelja**

Odgajatelji imaju važnu ulogu u poticanju djece na razvoj motoričkih sposobnosti i brzine. Od najranije dobi, odgajatelji su sposobni učiti djecu pravim životnim vrijednostima. Svaki odgojitelj treba imati potrebna kineziološka znanja kako bi dijete moglo na pravilan način funkcionirati te raditi vježbe na način na koji se od njih zahtjeva. Djecu u tjelesnim aktivnostima treba poticati od malena kako bi bili motorički spretni. Djeca su u tjelesnu aktivnost uključena vlastitim tijelom, željama, osjećajima i razumom. Potrebno ih je podržavati i pohvaliti prilikom svakog oblika napretka i natjecanja. Djeca u atletskoj školi uče nove vještine, opredjeljuju se za onu vrstu u kojoj su najuspješniji, a odgajatelj ih podržava u njihovim sposobnostima, mogućnostima potrebama i interesima. Djecu u predškolskoj dobi treba poticati na svakodnevno kretanje. Tjelesna aktivnost ne smije biti zanemarena u niti jednom pogledu. Djeca predškolske dobi su senzomotorička bića te je važno svaku tjelesnu aktivnost prilagoditi njihovim mogućnostima.

Osnovna zadaća odgajatelja je pratiti napredak djeteta te ga poticati na usvajanje novih vještina. Tjelesna aktivnost ne bi trebala biti niti prezahtjevna, a ni prejednostavna već u skladu s djetetovim mogućnostima i dobi. Za djecu je jako važan kvalitetan rast i razvoj te da sudjeluju u zadacima koji su za njih osmišljeni. Tjelesna aktivnost primjerena djeci predškolske dobi ima važnu ulogu u razvoju koordinacije, ali i ostalih motoričkih sposobnosti (Fišter i Forko, 2015). Roditelji i odgajatelji koji potiču razvoj motoričke sposobnost kod djece predškolske shvaćaju da će to utjecati na njihov rast, razvoj, ali i na zdravlje. Uz tjelesnu aktivnost, kao osnovna i najvažnija djelatnost djeteta predškolske dobi spominje se igra. Svakodnevno je potrebno voditi računa o primjerenom i uravnoteženom zadovoljavanju djetetove prirodne potrebe za kretanjem kako bi se skladno razvijao (Gavin i sur. 2007).

Odgajatelji trebaju voljeti svoj posao jer će tek u tim okolnostima biti uspješni u radu s djecom i provoditi aktivnosti na način koji utječe na očuvanje zdravlja, kvalitetu života i motorički razvoj.



#### *4.1. Suradnja s roditeljima*

Djeca od svog rođenja upijaju one navike koje vide od svojih roditelja te prate njihovo ponašanje. Osnovna zadaća roditelja je biti uzor svojoj djeci, usmjeriti ih na svakodnevnu tjelesnu aktivnost. Roditelji trebaju provoditi što više kvalitetnog vremena sa svojom djecom, pomagati im u pronalaženju onog sporta koji se njima sviđa i u kojem oni mogu napredovati. Ukoliko se dijete bavi onim sportom koji ga ispunjava, dijete će razviti kreativnost, socijalne vještine te osjećaj odgovornosti (Virgillio, 2009). Važnu ulogu ima dobra komunikacija između roditelja i odgajatelja zbog izmjene informacija o efektima tjelesnih aktivnosti, edukacije roditelja te stvaranje poticajnog okruženja za tjelesnu aktivnost kod djece. Ponekad roditelji nemaju dovoljno razvijene roditeljske vještine ili nisu dovoljno informirani o samom razvoju djeteta, ne poznaju potrebe vlastite djece tijekom njihovog razvoja. Pojedini roditelji ne poznaju potrebe vlastite djece tijekom razvoja, ne pokazuju zainteresiranost za svoju djecu pa se to posljedično odražava na tjelesnu aktivnost djece (Virgillo, 2009). Kako bi se dijete i dalje nastavilo baviti kineziološkom aktivnošću, važna je uloga roditelja. Roditelji koji imaju pozitivan stav o tjelesnom vježbanju, poticat će svoje dijete na tjelesnu aktivnost.

## **5. Prijedlog atletskih sadržaja**

Cilj ovog rada je dati prikaz prijedloga atletskih sadržaja kod djece predškolske dobi. Djeca tijekom boravka u predškolskoj skupini po planu i programu trebaju svako jutro provoditi tjelovježbu. Tri puta tjedno djeca bi trebala ići u tjelesnu dvoranu te provoditi vježbe, a poželjne su ove vježbe koje će biti prikazane na slikama. Sportske skupine u vrtićima u starijoj predškolskoj skupini svaki dan idu u tjelesnu dvoranu te obavljaju tjelesnu aktivnost 30-35 minuta. Vrste tjelesnog vježbanja su: jednostavne, složenije i složene. Jednostavne vježbe obuhvaćaju spontano vježbanje, tematsko vježbanje i jutarnje vježbanje. Složenije vježbanje obuhvaća „sat igre“ i pokretne igre. Složene igre obuhvaćaju sat tjelesne i zdravstvene kulture i sat tjelesnog vježbanja (Neljak, 2007). U starijoj skupini u vrtićima potrebno je provoditi sat tjelesnog vježbanja u trajanju od 30 minuta, 3-5 puta tjedno. Za vrijeme učenja tehnike atletskih gibanja razvijaju se i motoričke sposobnosti. Djeca trebaju usvojiti ove vježbe i vještine kako bi unaprijedili svoja motorička znanja te mogli sudjelovati u atletskim disciplinama.

## 5.1. Hodanje



Slika 1. Hodanje

Na slici broj jedan prikazane su različite vrste hodanja, pravocrtno hodanje, hodanje po suženoj površini, hodanje s raširenim rukama, hodanje s rukama uz tijelo, hodanje na prstima i hodanje u natrag. Hodanje je jako važno za održavanje i usvajanje ravnoteže kod djece predškolske dobi. Djeca trebaju održavati ravnotežu u najranijoj dobi jer je to osnova za napredak u atletskim disciplinama. Hodanje je zastupljeno u svakoj aktivnosti koja zahtjeva različite zadatke. Stopala trebaju biti postavljena paralelno (ne prema van ni unutra), a rukama se ne smije previše mahati.

## 5.2. Trčanje



Slika 2. Trčanje

Na slici broj dva prikazano je trčanja oko predmeta koji je postavljen (dijete prvi zadatak treba pretrčati prelazeći po praznom prostoru, a nakon toga po označenom), trčanje s pljeskom, trčanje s raširenim rukama, niski start zatim visoki start. Važno je poticati djecu na duboko disanje i osigurati uvjete za postizanje maksimalne brzine u što kraćem dijelu polazišta. Potrebno je uskladiti rad ruku, odražavaju se naprijed-natrag, laktovi su blago savijeni, šake su malo zatvorene, natkoljenice se dižu više nego u hodađu. Pogled glave treba biti usmjeren na kraj samoga cilja. Djecu treba u početku učiti da se treba trčati na prstima, a ne na petama. Kod trčanja trup treba biti uspravan jer se povećanjem brzine povećava nagib tijela prema naprijed te se diše kroz usta.

### 5.3. Skakanje



Slika 3. Skakanje

Slika broj tri prikazuje skakanje u vis s povišenog, skakanje u dalj, skakanje u dalj s pljeskom skakanje na jednu zatim na drugu nogu. Djeca trebaju koristiti ruke te ih zadržati u položaju kao na fotografiji, jako je važno da u mlađoj dobi usvoje ravnotežu. U početku je skakanje oponašanje, jednostavni zadatak i igra, nije važno koliko su djeca skočila već je važno da rade što pravilnije. Nakon što se usvoje pravilnosti, od njih se očekuje skok kao atletska disciplina, a do tada je skakanje samo kao tjelesna aktivnost. Kod skakanja se razvijaju mišići nogu, jačaju se nožni zglobovi i mišići trupa. Prilikom skakanja, djeci je važno omogućiti mekoću doskoka i meko doskočište.

#### 5.4. Bacanje



Slika 4. Bacanje

Na slici broj četiri, prikazano je bacanje lopte u visinu s pljeskom, u daljinu, u daljinu sa skokom, bacanje lopte u označeno područje te bacanje lopte s povišenog predmeta. Djeca bacanjem lopte utječu na jačanje mišića ruku, ramena, trupa, zglobova, mišića šake i prstiju, ali i na razvoj snage, koordinacije i preciznosti. Zbog ravnomjernog razvijanja organizma svi zadatci se trebaju izvoditi lijevom i desnom rukom. Lopta odgovara sposobnosti i dobi djevojčice.

### 5.5. Propriocepcija



Slika 5. Propriocepcija

Slika broj pet prikazuje hod djeteta zatvorenih očiju. Kod djece predškolske dobi važno je u samim počecima poticati ravnotežu i različite položaje koji mogu doprinijeti u razvoju atletskih sadržaja. Propriocepcija je osjećaj vlastitog tijela u prostoru i osjećaj položaja pojedinih dijelova tijela u odnosu na ostatak. Ravnoteža i kinestezija čine propriocepciju. Kinestezija se odnosi na kontrolu snage i amplitudu pokreta. Ravnotežni položaj te zadatke u kojima djeca trebaju zatvoriti oči potrebno je provoditi na podlozi koja je ravna i mekana kako ne bi došlo do ozljeda i pada.

## 6. Zaključak

Kineziološka aktivnost je bitan aspekt djetetova života. Odgojitelji imaju odgovornost podučiti djecu važnosti kineziološke aktivnosti, a na roditeljima je da im to omoguće. Važno je poticati značaj tjelesnog vježbanja u što ranijoj dobi zato što djeca koja su tjelesno aktivna zadrže takve navike i u odrasloj dobi.

Bavljenjem tjelesnom aktivnošću pozitivno se utječe na psihosocijalne, emocionalne, kognitivne i druge sastavnice osobnosti. Važno je osmisliti pravilan sportski program koji će omogućiti djeci da izraze svoje emocije kroz aktivnost u kojem treba naučiti prihvaćati uspjeh i neuspjeh.

Najznačajniji utjecaj na motorički razvoj djeteta u današnjem svijetu ima uža obitelj koja je najodgovornija za psiho-motorički razvoj. Uz dobrobiti za motorički i kognitivni razvoj djece, kineziološka aktivnost pozitivno djeluje na cjelokupni psihološki aspekt razvoja djeteta te na razvoj ličnosti. Kineziološke vježbe utječu na unapređenje zdravlja djece te na razvoj svih antropoloških karakteristika.

Stoga je važno da se već kod djece razvijaju navike tjelesne aktivnosti. Atletske igre i vježbe snažno djeluju na organizam, a napredak atletskih sadržaja zahtijeva strpljenje i disciplinu. Djeca koja se bave atletikom ili bilo kojom kineziološkom aktivnosti, od ranije dobi stvaraju zdrave životne navike. Kroz tjelesnu aktivnost dijete uči i svladava određene vještine, sama kineziološka aktivnost utječe i na djetetovo zdravlje i otpornosti od bolesti. Djeca predškolske dobi mogu se uključiti u primjerene tjelesne aktivnosti, koje većinom organiziraju vrtići, no u današnjici sve je više i sportskih klubova koji nude različite programe koji su prilagođeni njihovoj dobi i uzrastu. Sastavni dio odrastanja kod svakog djeteta bi trebala biti igra kao i različiti oblici kineziološke aktivnosti u svom ultimativnom obliku.

Atletika je bazična tjelesna aktivnost, a atletski sadržaji su kao prirodni oblici kretanja. Djeci prirodni oblici kretanja omogućavaju usvajanje pravilne tehnike hodanja, trčanja, skakanja i bacanja. Atletski sadržaji se trebaju usvojiti na visokoj razini kako bi djeca, potencijalni sportaši usvojili široku motoričku bazu koja je osnova za daljnji uspješniji tjelesni razvoj i usvajanje cjeloživotne navike kretanja.



## 7. Literatura

1. J. Bowerman, W., H. Freeman, W., Gambetta Vern (2009). *Atletika*. Zagreb: GOPAL
2. Jukić, I., Gregov, C., Šalaj, S., Milanović, L., (2015) *Kondicijska priprema sportaša*, Kineziološki fakultet sveučilišta u Zagrebu
3. Andrijašević, M., (2015) *Sport smisao života*. Zagreb: GOPAL
4. Findak, V., (2001) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga
5. Findak, V., (1996) *Tjelesna i zdravstvena kultura kod djece predškolske dobi*. Zagreb: Školska knjiga
6. Baureis, H., (2015) *Djeca bolje uče uz kineziologiju*. Zagreb: Školska knjiga
7. Duraković M., (2018) *Tjelesno vježbanje i zdravlje*. Zagreb: Kineziološki fakultet
8. Šnajder, V., (1997) *Hodanje i trčanje u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu
9. Henderson J., Ellis J., (1997) *Trčanje bez ozljeda*. . Zagreb: GOPAL
10. Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga
11. Virgilio S., J., (2009) *Aktivan početak za zdrave klince*. Zagreb: Školska knjiga
12. Stella, I. (1981) *Tjelesni odgoj i igra djece u dječjem vrtiću*. Zagreb: Školska knjiga
13. Baureis, H., Wagenmann, C. (2015.): *Djeca bolje uče uz kineziologiju, savjeti i vježbe za lakše učenje i bolju koncentraciju*, Split: Harfa
14. Sindik, J. (2008) *Sport za svako dijete: kako odabrati pravi sport, brinuti se o zdravlju i osigurati pozitivno iskustvo od samog početka*. Zagreb: Kineziološki fakultet
15. Gavin, M.L., Doweshen, S.A, Izenberg, N. (2007). *Dijete u formi: praktičan vodič za odgoj zdrave i aktivne djece – od novorođenčeta do tinejdžera*. Zagreb: Mozaik knjiga.
16. Fišter, M., i Forko, A. (2015). *Razvoj motoričkih sposobnosti primjenom poligona kod djece predškolske dobi*. 13. godišnja međunarodna konferencija Kondicijska priprema sportaša. Zagreb, Zbornik radova. Zagreb, 2015, 251-254

## **Izjava o izvornosti završnog rada**

Izjavljujem da je moj završni rad *Atletski sadržaji kod djece predškolske dobi* izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istoga nisam koristio drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.

---

(vlastoručni potpis studenta)